



## DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

El 24 de Marzo 2020: Karmapa comparte una nueva enseñanza sobre la aceptación del cambio.

A continuación el texto completo de este podcast.

Audio: <https://www.dhagpo.org/fr/actualites/1845-meditations-pour-notre-epoque-videos-et-plus>

Queridos amigos de Dharma:

Os comparto de nuevo un mensaje audio para continuar con lo que dije hace unos días acerca de cuidar del propio karma o hacerlo nuestro.

En tibetano decimos *le dak gir jé*, que es un consejo que el Buda histórico Sakyamuni dio a sus discípulos practicantes. En tibetano decimos por tanto *le dak gir je* o *le dak gir dzö*. El mensaje es sobre cómo cuidar del propio karma. Para llegar al fondo de la cuestión, pienso que esto equivaldría a practicar, practicar el Dharma de Buda.

Algunos de entre vosotros quizás sepáis practicar, hasta un cierto nivel. Otros, aunque desean practicar, puede que no tengan los medios para hacerlo, en términos de tiempo, enseñantes, etc. Estos, pueden sentirse discapacitados, no sabiendo cómo hacer a pesar de tener un fuerte vínculo, una motivación fuerte para practicar.

Deseo ofrecer aliento a estos dos tipos de practicantes diciendo que toda forma de práctica es muy simple, bien sea una versión particularmente accesible, como recitar las sílabas de no importa qué aspecto de la sabiduría, o una versión más elaborada en el caso de que podáis leer el *Abhidharma* o la *Prajnaparamita*, etc. La razón por la que nos parece difícil abordar estas prácticas búdicas se debe a nuestro estado mental.

Si desde el principio os decís que es difícil, establecéis en vuestro interior, en vuestra mente, que poco importa si la práctica es simple o compleja, siempre será difícil y os sentiréis siempre como flotando en algún lugar, incluso si tenéis una buena motivación, una motivación auténtica. No tenéis la impresión que vuestra práctica os permite hacer frente a los desafíos que encontráis.

Particularmente en el caso actual, con esta pandemia global, es correcto decir que cada vez más y más personas cederán al miedo y a las dudas como forma de gestionar la situación, incluso si intentáis mantenerla en buen estado mental y ser tan optimistas como podáis serlo.

En resumen, todo se reduce a la práctica. Poco importa su simplicidad o su complejidad. ¡Es realmente factible! Se trata simplemente de un estado mental. Algunos de entre vosotros quizás ni siquiera estéis interesados en el hecho de realizar una práctica; pensáis que quizás sea mejor hacer algo concreto que pasar vuestro tiempo a hacer estas cosas que no comprendéis, o a las que no sabéis cómo vincularos y que probablemente no lleguen a ningún lado y os harán perder el tiempo para nada.

Me gustaría deciros que no debéis considerar la práctica como una carga, de ninguna manera. Si abordáis prácticas simples, como *tonglen* o la recitación de Seis sílabas de Chenresi, el buda de la



## DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

compasión, con habilidad y cuidado – habilidad como significando sabiduría y cuidado como significando de compasión, es en realidad muy simple. Y si lo hacéis de esta manera, esto contribuirá a animaros o a encontrar el valor. De esta manera seréis capaces de hacer el karma algo vuestro.

Como dije la última vez, para apropiarse de vuestro karma o hacerlo propio, el enfoque más importante es el de no considerar al que tiene el karma por un lado y, al karma por otro lado como dos aspectos separados. No están, en absoluto separados, sino que son interdependientes. Es algo muy importante que hay que comprender.

Si vuestro estado mental lo distingue y realiza una separación como si estos aspectos fueran independientes, más que interdependientes, entonces os creáis una tarea imposible y nunca podréis beneficiaros de ella. Por eso es importante encontrar la relación.

El karma del que hablo es evidentemente un concepto, pero para examinarlo más de cerca, se trata, fundamentalmente de una palabra, de un nombre, de un verbo y este medio conceptual nos permite comprender la fuerza o la naturaleza del cambio. Esta corriente de cambio; esta corriente de la vida y de la muerte; esta corriente de altos y de bajos; una corriente de todos los elementos y de sus opuestos. No interfieren entre sí, pero en cierta manera, emergen mutuamente.

El karma, en este caso, describe el aspecto de cambio que puede estar representado como el hecho de tener lo que llamamos - para permitir comprender y comunicar - una causa con ciertas condiciones y un efecto o resultado en función de estas causas y condiciones. Sin embargo, estos aspectos no son para nada absolutos. Se trata únicamente de una manera conceptual y relativa de describir la realidad o la vida. Después de todo, la vida no es otra cosa que cambio, ¿no es cierto? Un momento es la vida y otro momento es la muerte, pero ninguno de los dos es absoluto: la vida no es ni distinta ni autónoma y lo mismo ocurre con la muerte. Existe una relación y debido a este vínculo mutuo, la una y la otra se acompañan constantemente. Es algo importante que nos hace falta comprender.

El objetivo de la practica está descrito como triple:

- Escuchar o aprender
- Contemplar
- Meditar

Estos tres aspectos describen la práctica. Practicar es evidentemente tratar de intentar comprender los conceptos, relacionarnos con ciertos conceptos, pero no se trata en ningún caso de abandonar o apagarse a los conceptos. Creo que este es también un factor importante.

Querer renunciar a los conceptos puede también manifestarse cuando tenéis la sensación de que toda esta confusión ha sido creada por vuestros conceptos y ahora queréis vaciar vuestra mente. Consideráis entonces las prácticas de contemplación, de meditación, por ejemplo, etc., como medios para vaciar vuestra mente; como para olvidarlo todo, como si todo eso que habéis experimentado no fuera más que una alucinación total.



## DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Es posible que en este momento hagáis frente, por ejemplo, a un cierto desconcierto: poco importa la dirección en la que vayáis, a la derecha o a la izquierda, tenéis la impresión que no hay salida. No podéis emigrar a otro continente donde seréis salvados, o incluso ir a la Antártida para sentirnos en seguridad. Simplemente, no hay ningún lugar donde encontrar refugio.

Con el paso del tiempo, este sentimiento vuelve en varias ocasiones y como tenéis ya algunos conocimientos del Dharma, es posible cometer errores y malentendidos en relación a la práctica considerando que todo esto no es más que pura ilusión, una ilusión absoluta, y por consecuencia queréis vaciar completamente vuestra mente a través de la meditación.

Es lo que yo llamaría el hecho de renunciar a los conceptos y esta no es ni la idea ni el objetivo de la práctica.

La práctica tampoco es otra manera de aferrarse a los conceptos. Aferrarse a los conceptos significa que existe un fin absoluto. Por ejemplo, actualmente, debido a nuestra mente lógica y a nuestro razonamiento, podemos sopesar los pros y los contras para finalmente, dirigirnos hacia dos formas fundamentales de esperanza: la primera a nivel de precauciones y las posibilidades de supervivencia y la segunda, el descubrimiento de un tratamiento, como si estas dos esperanzas representaran todo y que deberíamos hacer todo lo que pudiéramos, a toda costa, para alcanzar la perfección y abrazar su descubrimiento.

En cuanto a las precauciones, es posible que entremos en pánico con las informaciones que circulan y que hagamos reservas de todo tipo de cosas: de comida, agua, medicamentos, etc. Incluso si la intención realmente es la de cuidarse gracias a diversas precauciones, podemos de nuevo equivocarnos debido a nuestro estado mental confuso y perdernos así en los detalles más ínfimos o en la complejidad de las precauciones hasta encerrarnos completamente, no únicamente en nuestra habitación sino en nuestra mente, como dejar de respirar en cierta forma. Podemos tomar esta dirección extrema.

Podemos tomar estas diversas formas de medidas extremas. Va incluso con las vacunas y los tratamientos que pudiéramos encontrar. Es posible. Todo es posible. Tarde o temprano se encontrará un tratamiento, seguro. La vida está llena de posibilidades, pero si os aferráis a este concepto y pensáis que va a resolverlo todo, no lo será. Es algo de lo que debemos estar seguros.

Supongamos que descubrimos un tratamiento mañana por la mañana, nos sentiríamos aliviados, saltaríamos y bailaríamos de alegría, lloraríamos, reiríamos, pero todo esto no sería más que temporal. Después de esta celebración y alivio volveríamos al punto de partida. ¿Por qué? Porque de nuevo nos habríamos equivocado en relación al concepto. Equivocarse es volver a no comprender el karma y no hacerlo nuestro. El resultado es que volvemos verdaderamente al punto de partida. Volver al punto de partida hace referencia fundamentalmente al samsara. Dar vueltas en círculos.



## DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Quizás hayamos vencido a un enemigo, en el caso actual, esta enfermedad. En un momento dado, sí, así será, pero después, ¿qué va a pasar? En tanto que no sepamos cuidar de nuestro karma, de una manera o de otra acabaremos por encontrar otro enemigo: una persona, un terrorista, otra pandemia, lo que sea, por causa de un régimen alimentario incorrecto, de diversas presiones o del estrés, etc.

Incluso si no es el caso o el momento para la mayoría de las personas, uno de nosotros, alguno de entre nosotros o todos nosotros, los practicantes (sin que por ello sea un deber), podemos, incluso si no es directo ni nada grandioso, incluso si nuestra gratitud por el trabajo de los demás no significa nada, podemos ofrecernos y ofrecer a los otros el hecho de emplear este momento de prueba para comprender el cambio y abrazar el karma familiarizándonos bien con este concepto. Si hacemos esto, creo que la vida entonces merece la pena vivirla.

Que sobrevivamos a la enfermedad o a la muerte no tiene mucho sentido, pero una cosa hace la diferencia y ofrece una cierta paz, un sentimiento de comodidad y de satisfacción es el de poder emplear este momento, no los días venideros ni mañana, sino ahora (sin querer presionar), para comprender y abrazar el karma a través de la práctica. Creo que entonces habremos hecho algo de lo que podemos estar orgullosos. De verdad.

Muchas gracias.